

打出小槌整骨院 健康ニュース

芦屋市打出小槌町3-10-101

0797-78-8873

打出小槌整骨院 吉田 茂生



秋の月と虫のこえ

空が高くなり、あれだけ騒がしかったせみの鳴き声が、鈴虫やおそろぎの涼しげな音色に変わりはじめると季節は秋です。

秋といえば「十五夜」。別名「中秋の名月」とも呼ばれ、旧暦8月15日の満月のことをいいます。秋の月が美しいのは、空気が乾いて月の光がぼやけにくいことと、月が高すぎず低すぎず、美しく見える位置にあることが理由だそうです。

今年の十五夜は9月30日。秋の虫の音色に耳を傾けながら、きれいな月を見上げてみませんか？



この他、栗やサツマイモなど、食感が違うものを加えて炊き込みご飯にすると、歯ごたえが変わり満腹感が得やすくなりますよ。食材を上手に活用して、食欲の秋を満喫しませんか？



魚



秋に脂がのるサンマや戻りカツオ、サケなどに含まれるEPA・DHAなどは、血中コレステロールや中性脂肪を減らすほか、優先的に燃焼されるので皮下脂肪になりにくのが特徴です。秋は肉より魚を食べましょう。

シイタケやマイタケなど、秋が旬のキノコ類は低カロリーなうえに食物繊維が豊富。食物繊維には便秘改善だけでなく、脂肪や糖の吸収を遅らせる効果があります。さらに、キノコは歯ごたえがあるので、少量でも満腹感が得られます。

キノコ



トウガラシ



カレーやキムチに使われるトウガラシ。トウガラシに含まれるカプサイシンは、交感神経の働きを高めるので脂肪細胞に刺激を与え、脂肪の分解を促してくれます。さらにエネルギー消費量も高めるので、肥満予防に効果があります。トウガラシを使ったメニューを工夫してみてください。

おいしいものがたくさんあり、食べ過ぎが気になる季節です。そんな食欲の秋にうれしい、太りにくい食材を紹介します。

太りにくい食材で食欲の秋を満喫!!



院長からのお知らせ

医療費通知や問い合わせがあったら？

健康保険で治療を受けると、ときどき医療費通知や、受けた治療内容の照会があります。受療者が治療内容について、柔道整復師（整骨院）に問い合わせることは差し支えないと、国（厚労省）の見解が示されています。ご不明な点は当院に確認の上、ご回答ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

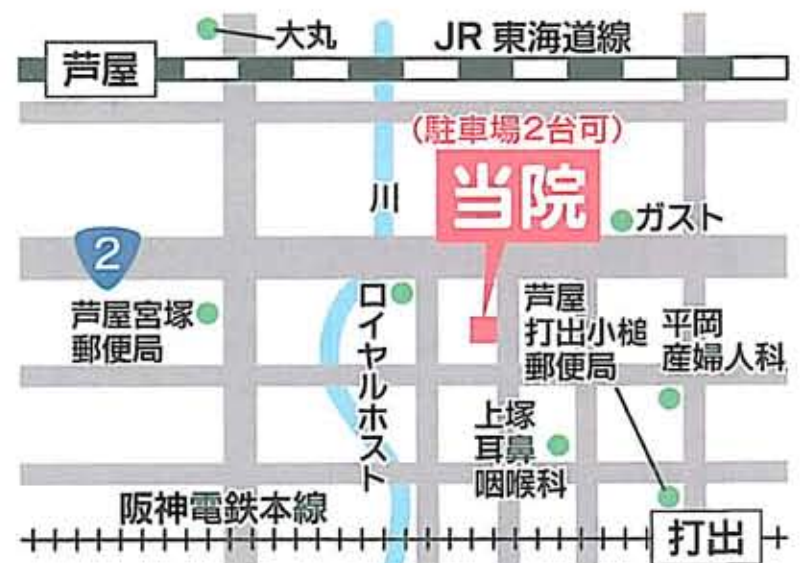
受付時間のご案内

午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	×	○	△
午後	○	×	○	○	○	△	

【休診日】火曜日午後、金曜日午前、第2・4日曜日とその前日の土曜日午後

打出小槌整骨院
TEL 0797-78-8873



ペアストレッチで筋肉痛予防

暑い夏が終われば、ジョギングや山登りなどスポーツにチャレンジしたくなる季節がやってきます。でも運動後の筋肉痛はつらいもの。

筋肉痛の原因の一つは筋肉の緊張です。筋肉痛を弱めるには、運動直後のストレッチが効果的。ストレッチは筋肉を伸ばして緊張を和らげるので、筋肉痛を予防することができます。また、2人でストレッチを行えば、1人では手が届かない筋肉も伸ばすことができます。

今回は、足腰の筋肉痛を予防するペアストレッチを紹介します。



ストレッチを される人 する人 ※それぞれ1回20秒程度で、2~3回繰り返す

お尻と股関節のストレッチ



- あお向けの姿勢で、片足を上げてひざを曲げる
- ひざから下を内側にひねる

注意

◆反動をつけたり、体重を乗せたりしない

◆相手が痛みを感じていないか、確かめながら行う

◆筋肉痛が激しい時は控える

背中と脇周辺のストレッチ



- あお向けの姿勢で、片足を上げてひざを曲げる
- 一方の肩と同じ側のひざを押しさえ、体幹を内側にひねる

太もも後面のストレッチ



- あお向けの姿勢で、ひざを伸ばし足を上げる
- 足を支え、かかとを引き上げながらつま先を押す

太もも前面のストレッチ



- うつぶせの姿勢で、片足を曲げる
- 足を支えながら、曲げた方の足首を押す

1人では面倒なケアも、2人なら楽しくできます。家族や友達とペアでやってみましょう。

貧乏ゆすりで血行改善

ついつい無意識に出てしまう貧乏ゆすり。「行儀が悪い」など、あまりイメージがよくありませんが、実は血行改善にいいということが分かってきました。

ふくらはぎは、足腰に滞りやすい血液を心臓へ送り返すポンプのような働きをしています。そのため、貧乏ゆすりですくらはぎの筋肉を伸縮させると全身の血行がよくなります。



血行がよくなることで、血液の流れが滞っておこる冷えの改善につながります。

また、貧乏ゆすりですくらはぎを動かせば、皮膚の下にたまった余分な水分が血管に取り込まれ、むくみも解消されます。加えて、静脈にできた血栓が肺の血管などに詰まっておこるエコノミークラス症候群の予防にも役立ったりと、メリットがいっぱい。

冷えやむくみを感じたときなど、意識的に貧乏ゆすりをしてみては。ただし、周囲の人から「気が散る」と叱られないように気配りを。

1日の始まりはフルーツから

体には、朝は排泄、昼は摂取、夜は吸収の時間というサイクルがあるといわれています。朝、ご飯やパンなど消化に時間がかかるものを食べると、排泄より消化にエネルギーが使われ、排泄がスムーズにいかなくなる場合があります。そこでオススメなのが、朝食にフルーツを好きなだけ食べるフルーツモーニング“フルモニ”。

生のフルーツは消化から吸収までの時間が短く、消化にあまりエネルギーを必要としないので、排泄に十分なエネルギーが使えます。さらに、朝は消化器官の働きが鈍っているため、吸収が早くすぐエネルギー源になるフルーツは朝食にピッタリです。

体に優しいフルモニを始めてみませんか？

★フルモニのポイント★

- 胃の中がからっぽの状態(夕食後8時間)でフルーツだけを食べる 注) 他のもと一緒に食べないこと
- 新鮮で熟したフルーツを生で食べる